



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Trabajo de Fin de Máster

LAS EMOCIONES EN EL AULA

Una propuesta de innovación desde la Educación Física y la Música

Emilio Molina Molina

Máster Universitario en Profesorado de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas

Rama de Conocimiento: Ciencias Sociales y Jurídicas

Especialidad: Educación Física

Tutor: Enrique Rivera García

Curso académico 2020 | 2021
Convocatoria ORDINARIA (JUNIO)

*A mi mayor adversaria este año.
Que este trabajo refleje todo lo que me has enseñado.*

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
1.1. Justificación teórica	5
1.2. Justificación normativa	9
1.3. Contextualización	12
2. OBJETIVOS	15
2.1. Objetivos de Etapa	15
2.2. Objetivos de la Materia	16
2.3. Objetivos del Proyecto de Innovación	18
3. DEFINICIÓN DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN	19
3.1. Contenidos	19
3.2. Competencias clave	20
3.3. Tareas, actividades y ejercicios	21
3.4. Metodología	22
3.5. Temporalización	23
3.6. Recursos didácticos	30
3.7. Atención a la diversidad	31
3.8. Elementos transversales e interdisciplinariedad	31
4. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN	33
4.1. Criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias clave ..	33
4.2. Instrumentos de evaluación y calificación	39
4.3. Medidas para la recuperación	39
5. IMPLICACIONES EDUCATIVAS	39
6. CONCLUSIONES	41
7. REFERENCIAS	43
ANEXOS	47

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación teórica

La educación se encuentra en constante evolución como resultado de reformas del sistema educativo, la demografía escolar, el cuestionamiento a la autoridad, el individualismo o las altas exigencias de padres y alumnos, entre otros muchos factores. En este sentido, el desarrollo de las competencias emocionales resulta imprescindible en la actualidad, constituyendo un capital esencial en la actividad del educador (Gendron, 2009).

Así lo definen los autores Lafranchise et al., en Gendron (2009), uno de los autores seleccionados para este trabajo, en su libro *Leadership et compétences émotionnelles: Dans l'accompagnement au changement*:

La compétence émotionnelle se définit comme étant «les habilités et les capacités liées aux émotions qu'un individu a besoin de mobiliser pour faire face à un environnement changeant, et ce, tout en contribuant à consolider son identité, à faciliter l'adaptation, à renforcer son sentiment d'efficacité personnelle et la confiance en soi» (p. 178).

Y así lo traduce en el capítulo “La importancia de las emociones en la educación” Laura Marconi, en *Las Neurociencias y su Impacto en la Educación*, de Durand (2017):

Las habilidades y capacidades relacionadas a las emociones que una persona necesita movilizar para hacer frente a un entorno de cambio, para consolidar su identidad, adaptarse mejor y reforzar su sentimiento de eficacia personal y confianza en sí mismo (pp. 67-68).

El uso de la música ha obtenido resultados saludables recientemente a la hora de reducir problemas de comportamiento psicológico en niños y adolescentes, incluso con efectos más positivos que el uso de fármacos (Ye et al., 2021). En el campo de las emociones, la música ha

sido usada con fines de regulación emocional (Thoma et al., 2012), definida esta por Gross (1998) como: “a process by which individuals influence which emotions they have, when they have them, and how they experience and express their emotions”¹ (p. 275). Se ha visto que la música, construida a través de una serie de ritmos y tonos, tiene una conexión clave con el ritmo psicológico del cuerpo humano. De hecho, la música puede producir cambios diferentes en el control del cerebro sobre las emociones, así como aliviar el dolor (Yin, 2021). Se ha demostrado asimismo una mejora significativa en el comportamiento agresivo y un incremento del autocontrol de niños que siguieron una intervención basada en terapia y medicina musical (Ye et al., 2021).

En el contexto de las emociones y el manejo de las mismas, surge también la llamada “inteligencia emocional (IE)”, entendida como la facilidad personal para identificar, expresar, comprender y regular las emociones propias y **ajenas**. Cuando se conceptualiza la IE como un rasgo o característica propia del sujeto, esta se ha visto asociada a diversos indicadores de salud en niños, jóvenes y adultos (Pérez-González et al., 2020). Así, como argumenta Denzin (1994) en su libro *On Understanding Emotion*: “emotions cut to the core of people. Within and through emotion, people come to define the surface and essential, or core, meanings of who they are”² (p. 2). Asimismo, la IE, cuando se relaciona con la habilidad de manejar las emociones y la capacidad de liderazgo, está vinculada con una mejora en la capacidad de mantener relaciones sociales de alta calidad y, a su vez, menor número de relaciones conflictivas (Cherkowski et al., 2020), así como con un incremento en el rendimiento académico y desarrollo personal de estudiantes (Zhoc et al., 2020).

¹Proceso por el que las personas influyen sobre qué emociones tienen, cuándo las tienen, y cómo las experimentan y expresan.

²Las emociones llegan a lo más profundo de las personas. Es dentro y a través de las emociones que las personas llegan a definir lo superficial y lo esencial, o lo más profundo, de quienes realmente son.

La IE juega un papel clave en la regulación hormonal durante situaciones de estrés en atletas (Laborde et al., 2016). De hecho, ciertas dimensiones de la personalidad asociadas con la IE (neuroticismo y transparencia) se han visto mejoradas con el entrenamiento físico (Saklofske et al., 2007). En un estudio de intervenciones centrado en varios estilos de vida, entre los cuales se hallaban ejercicio físico, adicción a fumar y al uso del teléfono móvil, se descubrió que aquellos estilos de vida menos saludables, como fumar y el uso del teléfono móvil, aumentaban a la vez que la IE se veía reducida, y que aquellas personas que dependían más del ejercicio físico eran menos propensas a fumar. También de nuestro interés en este mismo estudio: aquellos individuos que no consiguieron lidiar con los problemas diarios a través del ejercicio físico, mostraron una tendencia a entrenar en exceso, lo que a su vez produjo un aumento de hábitos de vida perjudiciales como fumar, uso patológico de Internet o uso excesivo en general de dispositivos con acceso a Internet (Ergun & Guzel, 2019). Y es que nuestra habilidad para regular eficazmente nuestras emociones juega un papel determinante en facilitar las interacciones sociales y nuestra adaptación psicológica (Hwang et al., 2019).

La evidencia científica que apoya el uso de la música y ejercicios ventilatorios (aeróbico o de respiración) en problemas cardiovasculares y cognitivos está en aumento. De hecho, el uso combinado de ambos es más efectivo que el uso individualizado de cada uno, y produce mejoras notables en la reducción de ansiedad y parámetros fisiológicos tales como presión arterial, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria en pacientes con postcirugía cardíaca (Janardan & Madhavi, 2016), así como en el desarrollo de habilidades cognitivas y funcionales en pacientes de Alzheimer, y en la calidad de vida de estos pacientes (Kampragkou et al., 2017).

En el aula, los efectos producidos por la música son variados e importantes, en relación a facilitar las propuestas creativas y el uso de la propia motivación, en desarrollar las capacidades

artísticas y la expresión de las emociones, así como una mejora de la socialización (Eizaguirre, 2018), mientras que el ejercicio físico resulta determinante a la hora de concebir ciertos patrones sociales *idealizados* en lo que responde a las tendencias de hoy en día entre adolescentes (Alcaraz-Ibanez et al., 2021). Existe, en este sentido, una asociación significativa entre la disfunción interna en las estrategias de regulación emocional y el ejercicio compulsivo en este grupo de edad (Goodwin et al., 2012).

Es por ello por lo que este trabajo va dirigido, en primer lugar, a identificar el tipo de emociones que pueden experimentar los jóvenes en el aula; y, en segundo lugar, a que aprendan a manejarlas, a través del uso de la música y la práctica de ejercicio físico regular, de manera voluntaria y facultativa. El objetivo es colaborar, como docentes de educación física, en la formación integral de los jóvenes, a fin de que cuenten con herramientas que les ayuden a gestionar sus emociones en las interrelaciones sociales y en la comprensión de su entorno más inmediato.

En efecto, la educación física es algo más que el resultado inherente de “jugar” (Bengtsson, 1979). Conlleva, por un lado, el valor añadido a la salud pública y el desarrollo de habilidades físicas y cognitivas (Cardinal, 2016), la adopción de estilos saludables perdurables en el tiempo (Cardinal, 2017), o el recuerdo de lo que supuso para nosotros su práctica en nuestra etapa de Secundaria (Casey & Quennerstedt, 2015); por otro, y lo que es más trascendental, supone también la creación de ciudadanos responsables, más sensibilizados hacia la ética, la justicia y el sentido común (Thompson, 2012), en una época que concede una fuerte prominencia a la tecnología y los productos farmacéuticos en el terreno de la salud, en la que se promueven los “resultados inmediatos y drásticos”, desaprovechando así la oportunidad que ofrece la

educación física en el desarrollo del individuo a través de un marco multidisciplinar saludable, sostenible, agradable, fascinante y desafiante (Rus, 2017).

1.2. Justificación normativa

En lo que corresponde a la norma legislativa vigente del currículo de Enseñanza Secundaria Obligatoria (E.S.O.), el presente trabajo queda enmarcado en los siguientes apartados de la *Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía*.

Educación Física

Dentro de la mencionada *Orden*, la Educación Física ya se define como “una materia orientada a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo [...] como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida” (p. 860).

En este sentido, y como sigue el prefacio citado con anterioridad, la Educación Física cobra una destacada relevancia en el camino a profundizar sobre los conocimientos, procedimientos, actitudes y **emociones** vinculadas al propio cuerpo, como medio para la mejora de la salud y calidad de vida.

Asimismo, la Declaración de Berlín de 2013³, como parte de la UNESCO, establece que la Educación Física es el medio más efectivo para dotar a los alumnos de competencias, actitudes y aptitudes, valores, conocimientos y comprensión de la participación que tiene cada uno en la sociedad a lo largo de su vida.

³Declaración de Berlín, celebrada del 28 al 30 mayo de 2013: <http://www.coniberodeporte.org/dmdocuments/declaracion-de-berlin.pdf>.

Si bien todos los bloques de contenidos en esta *Orden* son afines a nuestros objetivos didácticos, nos centraremos en el bloque de la salud y calidad de vida, ya que es aquel que contiene aspectos relacionados con hábitos de vida saludable, entre los cuales se incluye el descanso, la actividad física programada, y **técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés**, entre otros. Asimismo, esta materia permite la interacción constante con el objetivo de fomentar **habilidades básicas de comunicación interpersonal**, escucha, o respeto, entre otros.

Su carácter integrador implica un trabajo transversal e interdisciplinar con otras materias, a fin de que el alumno obtenga un aprendizaje holístico.

Música

En lo que respecta a la Música en la citada *Orden*, se define como un “elemento con gran valor en la vida de las personas que favorece el desarrollo integral de los individuos, interviene en su **formación emocional e intelectual** [...] y contribuye al afianzamiento de una **actitud abierta, reflexiva y crítica** en el alumnado” (p. 897). Contribuye, asimismo, al desarrollo de la sensibilidad estética, expresión creativa y reflexión crítica.

Es, a su vez, uno de los referentes contemporáneos, puesto que los jóvenes “acuden” a su uso como parte de su vida cotidiana en los diferentes dispositivos tecnológicos e Internet. De este modo el fomento de la misma está dirigido a cultivar **actitudes y valores positivos**, adaptados a la necesidad de cada alumnado, abarcando transversalmente contenidos tan importantes como:

- “La Educación para la Salud”, a través del dominio corporal y **equilibrio físico y mental**;
- “Educación Física”, puesto que comparte el desarrollo del **conocimiento del cuerpo y capacidades físicas**.

Aprendizaje Social y Emocional

Como corresponde a un proyecto de innovación interdisciplinar cuyo currículo se centra en el desarrollo de competencias emocionales en la búsqueda de un sentido de empatía colectivo, se destacan ya de manera significativa en la citada *Orden*, a propósito de esta asignatura, los principales contenidos y objetivos de este trabajo.

En primer lugar, cuando se alude a la “contribución a un **mundo mejor y más pacífico**, en el marco del **entendimiento mutuo y respeto intercultural**” (p. 946), se exponen los aspectos más importantes a considerar, como el conocimiento de las emociones personales y colectivas, la comprensión empática, regulación de las emociones para una mejor relación con uno mismo y con los demás, entre muchos otros.

En segundo lugar, se mencionan tres áreas inequívocas sobre las que trabajar, que son: creatividad, actividad y servicio. Estas son evidentes en Educación Física –en especial, el área de la actividad–, que como cita la *Orden*, supone un “esfuerzo físico que contribuye a un estilo de vida sano”; y también la creatividad, cualidad inamovible de cualquier actividad artística o musical.

Por tanto, la confluencia de los aspectos de estas tres asignaturas (Educación Física, Música y Aprendizaje Social y Emocional) puede llegar a tener un alcance muy importante y

significativo; de ahí la necesidad de llevarlo a cabo en edades tempranas (1º E.S.O.), para que en su etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria se vea mejorado el trascurso académico y personal (vinculantes entre sí y prácticamente inalienables) del alumno.

1.3. Contextualización

Nuestro Proyecto de Innovación se desarrolla en un centro de Enseñanza Secundaria (“I.E.S. Cartuja”⁴), situado en el distrito norte (CP: 18011) del área metropolitana de Granada (Andalucía, España).

El grupo escogido es el de 1º de E.S.O. A y la asignatura “Educación Física”, con un horario de impartición de tres horas semanales⁵. En el curso hay un total de 25 alumnos, un 80% de los cuales cuenta con acceso a Internet y hace uso de las ‘TIC’ en casa. Hay dos alumnos con trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), por lo que será un aliciente añadido estudiar los beneficios de este Proyecto de Innovación en dichos alumnos (Carriedo, 2014).

En lo referente a las materias afines a este Proyecto de Innovación, y según lo previsto en el *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía* para el curso 2021/2022, esta asignatura comparte aspectos integradores y excelentes, que se verán después desarrollados en la materia de “Aprendizaje Social y Emocional” del segundo ciclo de E.S.O., cuyos contenidos y objetivos serán asimismo tratados en nuestro proyecto de innovación. Cabe subrayar también la importancia e impartición de la música como complemento a la Educación Física.

Por otra parte, al dotarse esta (la materia de Educación Física) de una conceptualización innovadora (el uso de la misma con el fin de entender nuestras emociones en un marco intelectual, así como el desarrollo de hábitos beneficiosos de la combinación Educación Física y

⁴Proyecto Educativo, modificado a 2 de febrero de 2021:

<https://drive.google.com/file/d/1LNee79NMC96r9mn0mhZIwwrbQtD6aAya/view>.

⁵Según lo previsto para el curso 2021/2022: <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/3>.

Música), cambia el foco del aprendizaje de la teoría a la práctica, al introducir contenidos novedosos sobre el uso de ambas de modo reflexivo y crítico, a través de la puesta en práctica de debates grupales, discursos reflexivos, análisis crítico de emociones humanas y barreras que se presentan a la hora de tratar con las mismas.

Es así como se plantea esta propuesta innovadora, no solo como un estímulo a cambiar el marco teórico-práctico de la impartición de Educación Física en la etapa de Enseñanza Secundaria, sino también con la pretensión de hacer obligada su presencia en el primer ciclo de E.S.O., con vistas a reforzar su interdisciplinariedad con otras materias, tales como las definidas anteriormente y propuestas para el próximo curso por la Junta de Andalucía.

Por último, y no menos importante, la implementación de este proyecto de innovación queda definida y delimitada por las normas establecidas por el Ministerio de Sanidad del gobierno español en centros educativos⁶, para combatir el contagio de la enfermedad COVID-19 por coronavirus *SARS-CoV-2*.

⁶Medidas preventivas frente a la COVID-19 para el curso actual en centros educativos en: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_16.03.2021_Medidas_centros_educativos_Curso_2020_2021.pdf.

2. OBJETIVOS

Los diferentes objetivos de etapa y propios de la materia que se persiguen con esta propuesta de Proyecto de Innovación, son los detallados a continuación, de más generales (de Etapa) a más específicos o concretos (Materia).

2.1. Objetivos de Etapa

Conforme a lo establecido en el *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre de 2014, del Boletín Oficial del Estado*:

- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.⁷

⁷Según modificación de la *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre*.

2.2. Objetivos de la Materia

Siguiendo lo redactado en la *Orden de 15 de enero de 2021, del Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*:

➤ Educación Física

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

➤ Música

1. Utilizar la voz, el cuerpo, los instrumentos y los recursos tecnológicos para expresar ideas, emociones, sentimientos, sensaciones, etc., enriqueciendo sus propias posibilidades de comunicación y respetando formas distintas de expresión.
7. Participar, con respeto y disposición para superar estereotipos y prejuicios, en diferentes actividades musicales y contribuir en la medida de lo posible con actuaciones propias, como materialización de la función comunicativa que tiene la música y tomando conciencia, como miembro de un grupo, del enriquecimiento que se produce con las aportaciones de las demás personas.
12. Elaborar juicios y criterios personales mediante un análisis crítico de los diferentes usos sociales de la música, sea cual sea su origen, aplicándolos con autonomía e iniciativa a situaciones cotidianas y valorando su contribución a la vida personal y a la de la comunidad.
13. Valorar la contribución que la música puede hacer al desarrollo emotivo, estético e intelectual de las personas, incorporando a su vida cotidiana el hábito de contacto y disfrute del arte en general.
14. Valorar el silencio y el sonido como parte integral del medio ambiente y de la música, tomando conciencia de los problemas creados por la contaminación acústica y sus consecuencias.

➤ Aprendizaje Social y Emocional

1. Identificar y definir los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos de su vida contemplando la posibilidad de experimentar emociones múltiples.
3. Desarrollar la capacidad de trabajar en equipo y rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo, o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social, fortaleciendo las habilidades sociales y las capacidades afectivas necesarias para resolver pacíficamente los conflictos, y rechazando estereotipos y prejuicios de cualquier tipo.
4. Utilizar adecuadamente estrategias de aprendizaje y todos los medios a su alcance, incluidas las tecnologías de la información y la comunicación y medios audiovisuales, para obtener, seleccionar y presentar información oralmente y por escrito.

2.3. Objetivos del Proyecto de Innovación

Los objetivos de nuestro Proyecto de Innovación responden así a lo definido anteriormente en los *Objetivos de Etapa y de la Materia*:

1. Conocer nuestras emociones, su fuente y su manifestación física, en nosotros mismos y en los demás.
2. Hacer uso de la música y el ejercicio físico para fomentar la adquisición de competencias físicas y emocionales.
3. Adoptar hábitos de vida saludables, siendo críticos sobre nuestras mejoras y la de nuestros compañeros.

3. DEFINICIÓN DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN

Este trabajo se enmarca en el contexto de un proyecto de innovación, pues a diferencia de una unidad didáctica innovadora, que ha de llevarse a cabo en un tiempo determinado, el proyecto de innovación se integra en la programación didáctica anual, o en el caso de este trabajo, trimestral, como viene definido en la siguiente tabla:

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Trimestre	<i>Proyecto Innovación (dos clases)</i>	Unidad Didáctica	<i>Proyecto Innovación (dos clases)</i>	Unidad Didáctica	<i>Proyecto Innovación (dos clases)</i>
		1		2	

3.1. Contenidos

Siguiendo lo establecido en la *Orden del 15 de enero de 2021 del Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, en la regulación del currículo de Educación Física, los contenidos a tratar en nuestro proyecto de innovación están relacionados con:

“Bloque 1. Salud y calidad de vida” de 1º de E.S.O.; concretamente, los contenidos relativos a las técnicas básicas de respiración y relajación, así como el fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos vinculados al ocio y la vida cotidiana.

“Bloque 4. Expresión corporal” del curso homónimo; especialmente aquellos contenidos referidos a las técnicas de expresión corporal y el cuerpo expresivo, así como la aplicación de conciencia corporal a las actividades expresivas.

En lo referido al apartado del currículo de Música, los contenidos que se desarrollarán son los pertenecientes a:

“Bloque 3. Contextos musicales y culturales” del primer ciclo de E.S.O.; en concreto, los contenidos referidos a las ideas, emociones y sentimientos expresados por la música a través de las diferentes épocas, y el respeto e interés a distintas manifestaciones musicales de diferentes épocas y culturas, entendidas como fuente de enriquecimiento cultural y disfrute personal.

Finalmente, en referencia a la asignatura de libre configuración “Aprendizaje Social y Emocional”, y teniendo en cuenta la ideal interrelación que se busca en nuestro proyecto de innovación con la Educación Física y la Música, se incluyen los contenidos relativos a:

“Bloque 1. Autoconocimiento personal y regulación emocional” de 4º de E.S.O.; en especial, los componentes intrapersonales de conocimiento de uno mismo y las habilidades para generar emociones positivas.

“Bloque 2. Relaciones interpersonales y participación”: desarrollo de componentes interpersonales y de empatía colectiva.

“Bloque 4. Reflexión ética”: lo concerniente a la valoración y actitud crítica necesaria para la involucración en los diferentes ejercicios.

3.2. Competencias clave

Las competencias clave a desarrollar en este proyecto de innovación son comunes a los bloques de contenidos presentados con anterioridad. Tratándose de un proyecto de innovación interdisciplinar, constará de todas y cada una de las siguientes competencias clave:

- Aprender a aprender (CAA)
- Competencia digital (CD)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)

- Comunicación lingüística (CLL)
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

3.3. Tareas, actividades y ejercicios

Se distingue entre tarea, actividad y ejercicio puesto que, aun tratándose en todos los casos de propuestas didácticas, los objetivos son distintos para cada una de ellas⁸.

❖ Tareas

Se entiende la tarea como una propuesta didáctica que tiene como objetivo la transferencia de lo aprendido a la vida cotidiana, de manera interdisciplinar.

Un ejemplo de una tarea en nuestro proyecto de innovación podría ser comprender los beneficios de la práctica de actividad física regular junto a la escucha de una música determinada en el descanso y la relajación de los alumnos.

❖ Actividades

Las actividades, aun siendo todavía propuestas didácticas, persiguen adquirir el dominio y la interiorización de ciertos conceptos en referencia a una disciplina.

Un ejemplo de actividad en nuestro proyecto de innovación sería repetir internamente una melodía con el objetivo de interiorizar sus cadencias, sus pausas, o sus tonos.

⁸Distinción entre ejercicio, actividad y tarea: http://formacion.intef.es/pluginfile.php/49912/mod_imscp/content/5/b_distincion_entre_ejercicio_actividad_y_tarea.html.

❖ Ejercicios

Los ejercicios, en cambio, tienen como objetivo adquirir una competencia específica. Así, en el caso de nuestro proyecto de innovación, el aprendizaje de una correcta respiración diafragmática tiene como objetivo la adquisición de un mecanismo de relajación fisiológico.

3.4. Metodología

La metodología empleada en nuestro proyecto de innovación, siguiendo lo establecido en la *Orden del 15 de enero de 2021*, es aquella que propicia el desarrollo personal e inteligencia emocional del alumnado, fomentando para ello conceptos básicos y necesarios como el autoconcepto, la autoestima, la confianza y seguridad en sí mismos, con objeto de aumentar su grado de autonomía y capacidad para aprender a aprender (CAA).

Como ya se ha mencionado con anterioridad, y siguiendo la citada *Orden*, las relaciones didácticas que se establecerán estarán encaminadas al tratamiento de contenidos comunes, que doten de sentido y significatividad a los aprendizajes; en nuestro caso, las asignaturas de Educación Física y Música. Por consiguiente, este proyecto de innovación tiene como objetivo que el alumnado desarrolle el pensamiento reflexivo y crítico, a través del aprendizaje significativo y por descubrimiento.

En lo que respecta a las estrategias metodológicas⁹, se hará uso de la estrategia de *trabajo por proyectos*, cuya relevancia es notable en la búsqueda de favorecer el pensamiento crítico, reflexivo y en asumir la responsabilidad de aprendizaje por parte de cada alumno, como se ha

⁹Anexo II de la *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero - Boletín Oficial del Estado*:
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-738-consolidado.pdf>.

mencionado con anterioridad. Es, por lo tanto, un aprendizaje orientado a la acción, con la integración de varias materias y la puesta en común de conocimientos, habilidades o destrezas y actitudes personales.

En este sentido, se potenciará también la integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación ('TIC'), que permitirán una implicación de los docentes con el centro, tanto impulsando el uso de las mismas, como promoviendo un incremento de recursos tecnológicos en el aula, sobre todo considerando el contexto económico-social de muchas de las familias del centro.¹⁰

Por último, en las dos últimas clases dedicadas a la incorporación y adecuación de rutinas saludables de ejercicio físico para la búsqueda del bienestar psicológico y emocional, el docente se apoyará en la plataforma 'Classroom' (<https://classroom.google.com/>) para la divulgación de material concerniente a la adquisición de hábitos de vida saludables. Se tratará así de una inter-conexión entre docencia directa y una metodología más activa a nivel de autonomía y responsabilidad por parte del alumnado ('flipped classroom') (Hinojo-Lucena et al., 2018) en los últimos compases de este proyecto de innovación.

3.5. Temporalización

Este proyecto de innovación se ha creado con la idea de poder desarrollar sus principales contenidos, competencias, tareas, actividades y ejercicios¹¹ a lo largo de seis clases, de una duración de 50 minutos cada una y unos diez minutos aproximadamente para cada ejercicio. Cada clase contará asimismo con una explicación esquematizada y disponible 'online' para su realización -a través de la plataforma 'Padlet' (<https://es.padlet.com/>)-, desde el día anterior a su

¹⁰Véase apartado **Contextualización**, en lo que respecta a la accesibilidad a las 'TIC' por parte del alumnado.

¹¹Cada uno de ellos está incluido al final de este trabajo, en el apartado **ANEXO I**.

impartición. En la siguiente tabla vienen definidos los objetivos tratados, los contenidos impartidos por cada clase, las competencias que se pretenden adquirir, así como las diferentes tareas, actividades y ejercicios que se persiguen:

Tabla 1. Desarrollo temporal del proyecto de innovación

CLASE	OBJETIVOS	CONTENIDOS	COMPETENCIAS	TAREAS	ACTIVIDADES	EJERCICIOS
1	1. Conocer nuestras emociones, su fuente y su manifestación física, en nosotros mismos y en los demás.	<p>Aprendizaje Social y Emocional Bloque 1. <u>Autoconocimiento personal y regulación emocional</u> Componente intrapersonal.</p> <p>Bloque 4. <u>Reflexión ética</u> Valoración y actitud crítica.</p>	<p>CAA Aprender a aprender</p> <p>CSC Competencias sociales y cívicas</p> <p>CCL Comunicación lingüística</p> <p>CEC Conciencia y expresiones culturales</p> <p>SIEP Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	Ampliar nuestro conocimiento sobre el campo de las emociones.	Identificación de emociones individuales.	<p>1.1.</p> <p>1.2.</p> <p>1.3.</p> <p>1.4.</p> <p>1.5.</p>
2	1. Conocer nuestras emociones, su fuente y su manifestación física, en nosotros mismos y en los demás.	<p>Aprendizaje Social y Emocional Bloque 2. <u>Relaciones interpersonales y participación</u> Componente interpersonal.</p> <p>Educación Física Bloque 1. <u>Salud y calidad de vida</u> Técnicas básicas de</p>	<p>CAA Aprender a aprender</p> <p>CSC Competencias sociales y cívicas</p> <p>CCL Comunicación lingüística</p> <p>CEC Conciencia y expresiones culturales</p>	Conocer las reacciones que producen las emociones en nuestro cuerpo y mente.	Asociación de las emociones con características fisiopsicológicas.	<p>2.1.</p> <p>2.2.</p> <p>2.3.</p> <p>2.4.</p> <p>2.5.</p>

		<p>relajación y respiración</p> <p>Música</p> <p><u>Bloque 3. Contexto musicales y culturales</u></p> <p>Ideas, emociones y sentimientos expresados por la música a través de las distintas épocas.</p>	<p><i>SIEP</i> Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>			
3	<p>2. Hacer uso de la música y el ejercicio físico para fomentar la adquisición de competencias físicas y emocionales.</p>	<p>Aprendizaje Social y Emocional</p> <p><u>Bloque 2. Relaciones interpersonales y participación</u></p> <p>Componente intrapersonal e interpersonal.</p> <p>Educación Física</p> <p><u>Bloque 1. Salud y calidad de vida</u></p> <p>Técnicas básicas de relajación y respiración</p> <p>Música</p> <p><u>Bloque 3. Contexto musicales y culturales</u></p> <p>Ideas, emociones y sentimientos</p>	<p><i>CAA</i> Aprender a aprender</p> <p><i>CSC</i> Competencias sociales y cívicas</p> <p><i>CCL</i> Comunicación lingüística</p> <p><i>CEC</i> Conciencia y expresiones culturales</p> <p><i>SIEP</i> Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>Hacer uso de la música para guiarnos por el espacio y confiando en nuestro entorno.</p>	<p>Equilibrio espacial y cooperación con el compañero para la consecución de las tareas.</p>	<p>3.1.</p> <p>3.2.</p> <p>3.3.</p> <p>3.4.</p> <p>3.5.</p>

		expresados por la música a través de las distintas épocas.				
4	2. Hacer uso de la música y el ejercicio físico para fomentar la adquisición de competencias físicas y emocionales.	<p>Aprendizaje Social y Emocional Bloque 1. <u>Autoconocimiento personal y regulación emocional</u> Estrategias para la autorregulación. Recursos para la resolución de conflictos.</p> <p>Educación Física Bloque 2. <u>Condición física y motriz</u> Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p> <p>Música Bloque 3. <u>Contexto musicales y culturales</u> Ideas, emociones y sentimientos</p>	<p>CAA Aprender a aprender</p> <p>CMCT Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</p> <p>CSC Competencias sociales y cívicas</p> <p>SIEP Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	Utilizar nuestros parámetros físicos y motrices para regular nuestras emociones.	Actividades de fortalecimiento físico y mental a través del esfuerzo individual y cooperativo.	<p>4.1.</p> <p>4.2.</p> <p>4.3.</p> <p>4.4.</p> <p>4.5.</p>

		expresados por la música a través de las distintas épocas.				
5	3. Adoptar hábitos de vida saludables, siendo críticos sobre nuestras mejoras y la de nuestros compañeros.	<p>Aprendizaje Social y Emocional <u>Bloque 4. Reflexión ética</u> Valoración y actitud crítica.</p> <p>Educación Física <u>Bloque 2. Condición física y motriz</u> Técnicas básicas de relajación y respiración</p>	<p><i>CAA</i> Aprender a aprender</p> <p><i>CD</i> Competencia digital</p> <p><i>CMCT</i> Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</p> <p><i>CSC</i> Competencias sociales y cívicas</p> <p><i>SIEP</i> Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	Utilizar herramientas didácticas para establecer hábitos saludables.	Basarse en el aprendizaje adquirido para desarrollar actividades de mejora física y emocional.	<p>5.1.</p> <p>5.2.</p> <p>5.3.</p> <p>5.4.</p> <p>5.5.</p>

<p>6</p>	<p>3. Adoptar hábitos de vida saludables, siendo críticos sobre nuestras mejoras y la de nuestros compañeros.</p>	<p>Aprendizaje Social y Emocional <u>Bloque 4.</u> <u>Reflexión ética</u> Valoración y actitud crítica.</p> <p>Educación Física <u>Bloque 2.</u> <u>Condición física y motriz</u> Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p> <p>Música <u>Bloque 3. Contexto musicales y culturales</u> Ideas, emociones y sentimientos expresados por la música a través de las distintas épocas.</p>	<p>CAA Aprender a aprender</p> <p>CD Competencia digital</p> <p>CMCT Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</p> <p>CSC Competencias sociales y cívicas</p> <p>SIEP Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>Ser capaces de comunicar y evaluar nuestro aprendizaje en la asignatura.</p>	<p>Actividades dirigidas a una efectiva comunicación y valoración del aprendizaje.</p>	<p>6.1.</p> <p>6.2.</p> <p>6.3.</p> <p>6.4.</p> <p>6.5.</p>
----------	---	---	--	---	--	--

3.6. Recursos didácticos

Los recursos didácticos empleados en este proyecto de innovación se podrían agrupar de la siguiente manera:

- Tecnologías para el uso de la información: Los alumnos cuentan con una formación previa en uso de ‘TIC’ para la búsqueda de información y fuentes bibliográficas. Asimismo, se les dotará de toda la información y formación necesarias en el uso de motores de búsqueda bibliográfica en red, tales como ‘Google Scholar’ (<http://scholar.google.es>).
- Uso de ‘software’ para reproducción de música en ‘streaming’: El reproductor escogido para la reproducción de música en ‘streaming’ durante las clases es ‘Spotify’ (<https://www.spotify.com/es/>), dada su amplia colección de música y ‘playlists’ basadas en géneros de música diversos y según el interés u objetivo del oyente (en el caso de este proyecto de innovación, música de relajación o meditación), así como ‘podcasts’ dirigidos a los objetivos presentes en cada clase.
- Servicios ‘web’ de apoyo educativo: Principalmente, el docente utilizará ‘Google Classroom’ (<https://classroom.google.com/>) para la distribución de material educativo concerniente a las clases, así como para compartir recursos ‘online’ en aquellas con modalidad tipo ‘flipped classroom’. Asimismo, el docente hará uso de la herramienta online ‘Padlet’ (<https://es.padlet.com/>), con el fin de que los alumnos puedan visualizar el día anterior en casa una breve explicación de la clase que realizarán al día siguiente. Para

terminar, el profesor también se servirá de la plataforma gratuita ‘Kahoot!’ (<https://kahoot.it/>), a través de la cual creará un formulario de evaluación sobre las clases. Contendrá un total de doce preguntas; las respuestas por parte de los alumnos al mismo servirán de auto-reflexión sobre los conceptos aprendidos y de calificación parcial en la asignatura.

3.7. Atención a la diversidad

Para aquellos estudiantes que no dispongan de acceso a Internet y/o a las tecnologías ‘TIC’ en casa, se procurará que los grupos de trabajo realicen su actividad cerca de las viviendas del alumnado, que las reagrupaciones sean en base a la vecindad, para poder así usar las herramientas a su alcance, en el caso de los grupos de trabajo y las clases diseñadas en modalidad ‘flipped classroom’. Asimismo, para integrar en mayor medida a los dos alumnos con déficit de atención e hiperactividad (TDAH), será necesario contar con un tratamiento educativo adaptado a sus necesidades, con iniciativas como establecer mayor relación entre la familia y la escuela, implicando a los padres en las clases, así como el uso de tecnologías que estén dirigidas a modificar la conducta del alumno, como las tratadas en las clases reflexivas a lo largo del proyecto de innovación (Iglesias García et al., 2016).

3.8. Elementos transversales e interdisciplinariedad

Característica de todo proyecto de innovación educativa, la transversalidad es evidente en nuestro caso, al haber hallado justificación normativa, teórica y práctica en la misma, lo cual se refleja en los ejercicios propuestos. Es así como aspectos relativos a los itinerarios de Educación Física, Música y Aprendizaje Social y Emocional se han tratado en profundidad aquí, otorgando

a la transversalidad un carácter predominantemente interdisciplinar. Y en lo que respecta a su metodología, también se han incluido contenidos relativos al itinerario de Tecnología de la Información y Comunicación, Cultura Científica y Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos, dada la oportunidad que otorga un proyecto de innovación dirigido a la adquisición de hábitos saludables y desarrollo de la inteligencia emocional como el aquí descrito. Finalmente, y en la medida de lo posible, atendiendo así al carácter bilingüe que ofrece el centro, se introducirán tecnicismos y términos propios en inglés, con el apoyo de la figura de un lector en clase, y aprovechando la presencia de las ‘TIC’ en la mayoría de las clases (Carrión Candel, 2018).

4. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

4.1. Criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias clave

La evaluación del alumnado se ha planteado según lo estipulado en los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables de la *Orden de 15 de enero de 2021*:

“Bloque 1. Salud y calidad de vida” y “Bloque 4. Expresión corporal” de 1º de E.S.O., para la asignatura de Educación Física.

“Bloque 3. Contextos musicales y culturales” del primer ciclo de E.S.O., para la asignatura de Música.

“Bloque 1. Autoconocimiento personal y regulación emocional”, “Bloque 2. Relaciones interpersonales y participación” y “Bloque 4: Reflexión ética” de 4º de E.S.O., para la asignatura de “Aprendizaje Social y Emocional”.

Las competencias clave han sido extraídas del *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre de 2014*.

La siguiente tabla trata de vincular los diferentes criterios de evaluación de cada bloque con los estándares de aprendizaje al que pertenecen, así como las competencias clave:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	COMPETENCIAS CLAVE
Bloque 1. Salud y calidad de vida Educación Física		
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas	1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo	CMCT, CAA, CSC, SIEP

<p>en condiciones adaptadas.</p>	<p>técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p>	
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>CMCT, CAA</p>
<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la</p>	<p>CCL, CD, CAA</p>

	corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	
Bloque 4. Expresión corporal Educación Física		
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	CAA, CSC, SIEP
Bloque 3. Contenidos musicales y culturales Música		
1. Realizar ejercicios que reflejen la relación de la música con otras disciplinas.	1.1. Expresa contenidos musicales y los relaciona con periodos de la historia de la	CCL, CAA, CSC, SIEP

	música y con otras disciplinas. 1.3. Distingue las diversas funciones que cumple la música en nuestra sociedad.	
Bloque 1. Autoconocimiento personal y regulación emocional		
Aprendizaje Social y Emocional		
1. Identificar en uno mismo los puntos fuertes y las áreas en la que se necesita mejorar.	1.1. Reconoce sus propios puntos fuertes y débiles. 1.2. Describe oportunidades de mejorar y de crecer. 1.4. Muestra voluntad de una autoevaluación reflexiva.	CCL, CEC, CAA, SIEP, CSC
3. Ser capaz de manejar las emociones de forma adecuada, tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.	3.1. Capta las ideas principales que se derivan de las emociones. 3.2. Identifica las relaciones que se establecen entre las emociones y las variables en torno a ellas. 3.3. Muestra interés por construir una personalidad autónoma.	CCL, CEC, CAA, SIEP, CSC
4. Desarrollar autogestión personal y autoeficacia emocional (buena autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas y capacidad para buscar ayuda y recursos).	4.1. Describe los cambios personales que ha experimentado y los recursos necesarios para ello. 4.2. Identifica e interpreta correctamente las normas establecidas. 4.3. Demuestra conocimiento de la riqueza comunicativa verbal y no verbal.	CCL, CEC, CAA, SIEP, CSC
Bloque 2. Relaciones interpersonales y participación		
Aprendizaje Social y Emocional		
1. Desarrollar habilidades de aprendizaje colaborativo y reconocer los beneficios del trabajo en equipo.	1.2. Escucha con respeto los distintos puntos de vista y las propuestas de sus compañeros y compañeras. 1.4. Muestra voluntad de desempeñar distintos roles dentro de un equipo. 1.6. Desarrolla actitudes de ayuda a otros.	CCL, CD, CEC, CAA, SIEP, CSC
2. Identificar criterios que permitan evaluar, de forma	2.2. Asume la responsabilidad de participar en el grupo.	CCL, CD, CEC, CAA, SIEP, CSC

crítica y reflexiva, la participación de todos los miembros del grupo.	2.3. Autoevaluación de su ejecución con respecto a la evolución y consolidación del grupo. 2.4. Reconoce la importancia de la participación grupal para la consecución de los objetivos.	
Bloque 4. Reflexión ética Aprendizaje Social y Emocional		
1. Reconocer y considerar el aspecto ético de las decisiones y las acciones.	1.4. Identifica qué se debe saber para tomar una decisión ética. 1.6. Muestra responsabilidad por sus decisiones y acciones. 1.7. Categoriza las consecuencias de las decisiones y las acciones relacionadas consigo mismo, otros y la comunidad.	CCL, CEC, CAA, SIEP, CSC

4.2. Instrumentos de evaluación y calificación

Como instrumento de evaluación y calificación, se ha usado una rúbrica¹², en la que se especifica el porcentaje a que corresponde cada apartado de las clases didácticas con respecto al total de la calificación dentro de la asignatura. Se tendrá en cuenta también un tipo de evaluación cooperativo: la evaluación “CO-OP” (Kagan, 1985), en la que los alumnos evaluarán al resto de sus compañeros en un ejercicio perteneciente a la última clase¹³.

4.3. Medidas para la recuperación

Aquellos alumnos que, obtenidas todas las calificaciones correspondientes, no alcancen el 50% necesario para poder superar la asignatura, deberán llevar a cabo la siguiente propuesta de recuperación:

¹²Puede verse en el apartado ANEXO II.

¹³Ejercicio 6.3., en ANEXO I.

Diseño de un circuito de fuerza dirigido a la fortaleza del tren superior y la flexibilidad y movilidad del tren inferior, acompañado de un hilo musical a elegir por el alumno. El alumno asimismo deberá indicar por cada actividad los beneficios que acompañan la práctica de ese tipo de circuito, sirviéndose para ello de la bibliografía vista en las clases. Si el docente así lo considerase, dicho circuito podría ser planteado durante una de las clases de la asignatura.

5. IMPLICACIONES EDUCATIVAS

Este proyecto presenta un enfoque innovador al contemplar la materia de las emociones desde la actividad de la Educación Física con apoyo de terapia musical, como guía de la mayoría de ejercicios propuestos.

El objetivo del mismo es por ello, en último lugar, contribuir a la adquisición de contenidos encaminados a la asunción de estilos de vida saludables en adolescentes, según se ha expuesto ya en otros trabajos en esta misma línea (Delgado et al., 2014). El hecho de que contenga asimismo objetivos comunes a diversas disciplinas, en las que conviven aspectos tan profundos y colectivos como la empatía o la inteligencia emocional, le otorga además un carácter moral y comunitario, en virtud del cual la mayoría de propuestas planteadas han de ser llevadas a cabo por equipos o en parejas.

No por ello esta propuesta está exenta de mejoras significativas. Es importante que la misma no esté carente en su mayor parte de compromiso motor por parte de los alumnos, al ser la Educación Física todavía una asignatura dirigida a la mejora física, y dada la relevancia de mantener a los alumnos activos durante su desarrollo. Sin embargo, el contar con la posibilidad de ampliar la carga horaria de Educación Física a una tercera hora semanal¹⁴ en el primer ciclo de E.S.O., le otorga a su vez la oportunidad de dedicar parte del currículo educativo a contenidos teóricos relacionados con aspectos tan idóneos como los expuestos en este trabajo.

Finalmente, la interdisciplinariedad y la integración que incluye este proyecto de innovación requieren una formación más centrada en el campo emocional, en la psicología aplicada al deporte y en la música. Por consiguiente, en un horizonte de realización ideal, el

¹⁴Como propuesto en la *Orden de 15 de enero de 2021*: <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/3>.

trabajo en esta línea deberá contar con el apoyo de otros expertos especializados en las materias aquí tratadas.

6. CONCLUSIONES

En la actualidad, el trabajo del docente en Educación Física representa una oportunidad inmejorable para tratar de inculcar hábitos de vida saludables desde la terapia emocional en adolescentes a una edad temprana. El trasfondo tan rico y multifactorial de la práctica deportiva, en la que juegan un papel determinante los valores, sentimiento de pertenencia a un equipo, apoyo psicológico y representación corporal, entre muchos otros, hace de la Educación Física un escenario en el que profesor y alumnos conviven para un objetivo común: conocer profundamente nuestro cuerpo y nuestras emociones para poder convivir con nosotros mismos de la manera más saludable posible.

7. REFERENCIAS

- Alcaraz-Ibáñez, M., Chiminazzo, J. G. C., Sicilia, A., & Fernandes, P. T. (2021). Body and appearance-related self-conscious emotions and exercise addiction in Brazilian adolescents: A person-centred study. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1883290>.
- Bengtsson, A. (1979). Childrens Play Is More Than Physical-Education. *Prospects*, 9(4), 450-&. <https://doi.org/10.1007/Bf02331498>.
- Cardinal, B. J. (2016). Physical Activity Education's Contributions to Public Health and Interdisciplinary Studies: Documenting More than Individual Health Benefits. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 87(4), 3-5. <https://doi.org/10.1080/07303084.2016.1142182>.
- Cardinal, B. J. (2017). Beyond the Gym: There Is More to Physical Education than Meets the Eye. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 88(2), 3-5. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1260917>.
- Carriedo, A. (2014). Beneficios de la Educación Física en alumnos diagnosticados con Trastorno por Déficit de atención con Hiperactividad (TDAH). *Journal of Sport & Health Research*, 6(1).
- Carrión Candel, E. (2018). Experiencias TIC en la enseñanza bilingüe mediante recursos digitales musicales. *Didáctica, innovación y multimedia*, (36), 0020.
- Casey, A., & Quennerstedt, M. (2015). "I just remember rugby": Re-membering Physical Education as More Than a Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(1), 40-50. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.977430>.
- Cherkowski, S., Kutsyuruba, B., Walker, K., & Crawford, M. (2020). Conceptualising leadership and emotions in higher education: wellbeing as wholeness. *Journal of Educational Administration and History*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/00220620.2020.1828315>
- Delgado, C. D., Burgués, P. L., Anzano, A. P., Martínez, R. M., & Soler, G. P. (2014). Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad. *Apunts Educación Física y Deportes*, (117), 23-32.
- Denzin, N. K. (1994). *On understanding emotion*. Transaction Publishers.
- Durand, J. (2017). La importancia de las emociones en la educación. *Las neurociencias y su impacto en la educación*. Buenos Aires: Universidad Austral. <https://www.teseopress.com/neurociencias>.
- Eizaguirre, M. P. (2018). Efectos de la Musicoterapia en las relaciones sociales de grupos de adolescentes en un centro educativo. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 15, 175-191.
- Ergun, G., & Guzel, A. (2019). Determining The Relationship of Over-Exercise to Smartphone Overuse and Emotional Intelligence Levels in Gym-Goers: the Example of Burdur, Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1036-1048. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9989-2>.
- Gendron, B. (2009). *Leadership et compétences émotionnelles: Dans l'accompagnement au changement*, (Vol. 25). PUQ.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence, New York, NY, England. *Bantam Books, Inc.*
- Goodwin, H., Haycraft, E., & Meyer, C. (2012). The relationship between compulsive exercise and emotion regulation in adolescents. *British Journal of Health Psychology*, 17, 699-710. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.2012.02066.x>.


- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Hernández Mite, K. D., Morán Franco, M. R., & Bucheli Bermúdez, B. A. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Conrado*, 14(63), 159-163.
- Hinojo-Lucena, F. J., Mingorance-Estrada, Á. C., Trujillo-Torres, J. M., Aznar-Díaz, I., & Cáceres Reche, M. P. (2018). Incidence of the Flipped Classroom in the Physical Education Students' Academic Performance in University Contexts. *Sustainability*, 10(5), 1334. <https://www.mdpi.com/2071-1050/10/5/1334>.
- Hwang, R. J., Chen, H. J., Guo, Z. X., Lee, Y. S., & Liu, T. Y. (2019). Effects of aerobic exercise on sad emotion regulation in young women: an electroencephalograph study. *Cognitive Neurodynamics*, 13(1), 33-43. <https://doi.org/10.1007/s11571-018-9511-3>.
- Ibáñez, N. (2002). LAS EMOCIONES EN EL AULA. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 31-45. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052002000100002&nrm=iso.
- Iglesias García, M. T., Gutiérrez Fernández, N., Loew, S. J., & Rodríguez Pérez, C. (2016). Hábitos y técnicas de estudio en adolescentes con trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad. *European Journal of Education and Psychology*, 9(1), 29-37. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.07.002>.
- Janardan, C., & Madhavi, K. (2016). Influence of Music Therapy and Breathing Exercises on Anxiety in Post-Operative Cardiac Diseased Individuals. *International Journal of Physiotherapy*, 3(1), 22-26. <https://doi.org/10.15621/ijphy/2016/v3i1/88903>.
- Kagan, S. (1985). Co-op Co-op. In *Learning to cooperate, cooperating to learn* (pp. 437-452). Springer.
- Kampragkou, C., Iakovidis, P., Kampragkou, E., & Kellis, E. (2017). Effects of a 12-Week Aerobic Exercise Program Combined with Music Therapy and Memory Exercises on Cognitive and Functional Ability in People with Middle Type of Alzheimer's Disease. *International Journal of Physiotherapy*, 4(5), 262-268. <https://doi.org/10.15621/ijphy/2017/v4i5/159420>.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación. (2020). *Boletín Oficial del Estado*, 340, sec. I, de 30 de diciembre de 2020, 122890. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>.
- Mirella, R. (2006). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*, (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Montoro Costela, M. (2017). La representación de los sentimientos y emociones en educación infantil a través de la expresión plástica, Universidad de Granada.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 111(2), 646-651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>.
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas. (2021). *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 7, de 18 de enero de 2021, 860 a 905. <https://www.juntadeandalucia.es/boja/2021/507/BOJA21-507-01024.pdf>.



- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. (2015). *Boletín Oficial del Estado*, 25, sec. I, de 29 de enero de 2015, 7002 a 7003. <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>.
- Pérez-González, J.-C., Yáñez, S., Ortega-Navas, C., & Piqueras, J. A. (2020). Educación Emocional en la Educación para la Salud: Cuestión de Salud Pública. *Clínica y Salud*, 31(3), 127-136. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a7>.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (2014). *Boletín Oficial del Estado*, 3, sec. I, de 26 de diciembre de 2014, 177. <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>.
- Rus, C. M. (2017). Physical Education and Sports - a Field more Valuable and Actual than Ever. Editorial. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 9(3), 7-9. <https://doi.org/10.18662/rrem/2017.0903.01>.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Rohr, B. A., & Andrews, J. J. W. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12(6), 937-948. <https://doi.org/10.1177/1359105307082458>.
- Thoma, M. V., Scholz, U., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Listening to music and physiological and psychological functioning: the mediating role of emotion regulation and stress reactivity. *Psychol Health*, 27(2), 227-241. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.575225>.
- Thompson, K. (2012). Physical education and citizenship: More than just the creation of the "personally responsible" body? *Curriculum Matters*, 8, 90-109.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579.
- Ye, P., Huang, Z., Zhou, H., & Tang, Q. (2021). Music-based intervention to reduce aggressive behavior in children and adolescents: A meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*, 100(4), e23894. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023894>.
- Yin, Z. (2021). Research on the Application of Music-Based Psychological Adjustment in Improving Postgraduates' Mental Health. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27(spe), 43-46. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020_0108.
- Zhoc, K. C. H., King, R. B., Chung, T. S. H., & Chen, J. (2020). Emotionally intelligent students are more engaged and successful: examining the role of emotional intelligence in higher education. *European Journal of Psychology of Education*, 35(4), 839-863. <https://doi.org/10.1007/s10212-019-00458-0>.


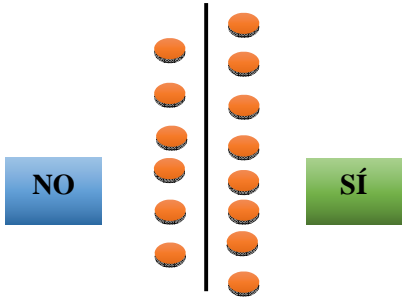

ANEXOS

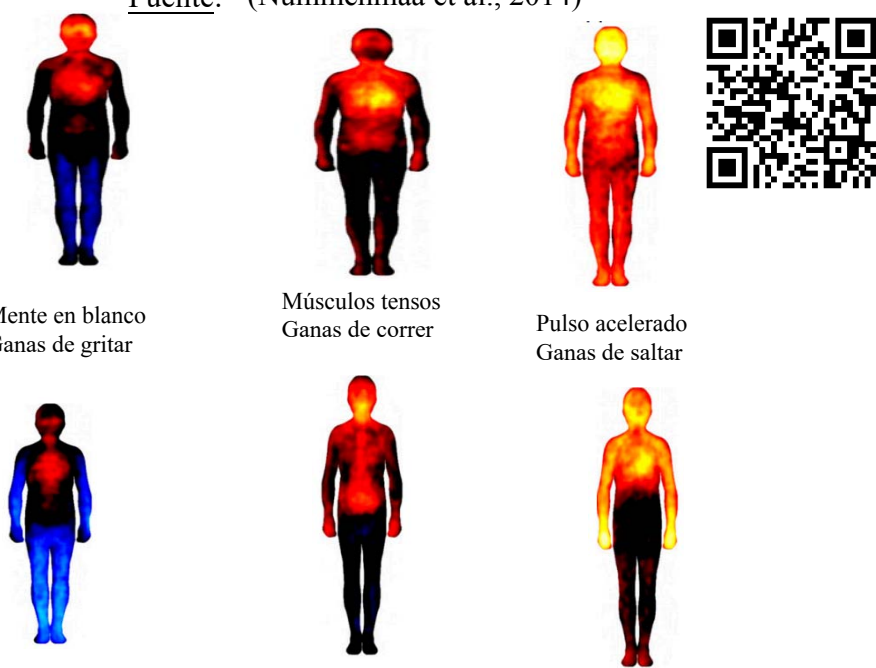
ANEXO I. EJERCICIOS			
CLASE ¹⁵	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS
<p>1</p> 	<p>1.1.</p>	<p>En un folio, cada alumno debe escribir la emoción que le sugiere una imagen.</p>	<p>Fuente¹⁵: (Goleman, 1995)</p>       

¹⁵El código “QR” enlaza a cada clase en ‘Padlet’. Haciendo clic sobre el mismo se puede acceder asimismo a la fuente bibliográfica o musical.




























	1.2.	Seguidamente, cada alumno debe escribir una asociación de esa emoción con una manifestación física o psicológica (i.e., para la alegría, la risa o los abrazos).	<p>Fuente: (Montoro Costela, 2017)</p> 
	1.3.	Los alumnos serán motivados a realizar una práctica individual de interiorización de emociones y coincidencia con el resto de compañeros, para una posterior reflexión grupal. El docente llevará el debate para que cada grupo deba intervenir.	<p>Un aro por cada grupo (4-5)</p>

	1.4.	Los alumnos esta vez combinarán un ejercicio aeróbico con la concreción de las emociones vistas, con el fin de permanecer activos mientras siguen reflexionando sobre el papel de cada emoción y la importancia que esta tiene en la vida de cada uno.	Una comba por cada grupo (4-5)
	1.5.	Tras una reflexión grupal, se explicará sobre las fuentes de las emociones, qué las caracteriza, y por qué se producen.	<p><u>Hilo musical:</u></p>  






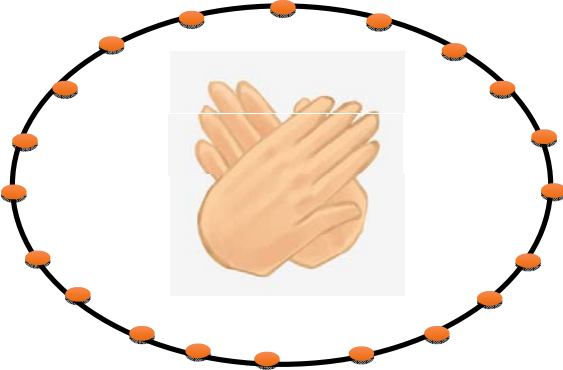
<p>2</p> 	<p>2.1.</p>	<p>Los alumnos se servirán de sus compañeros, distribuidos en cinco grupos, para representar por equipos cinco de las emociones vistas en la clase anterior. El equipo que mejor represente cada una de ellas, ganará.</p>	<p>Breve resumen de lo tratado en la clase anterior a modo de recordatorio</p>
	<p>2.2.</p>	<p>Distribuiremos a todos los alumnos en una fila india. El primero de la fila dirá una emoción que le venga en mente, y aquellos alumnos que se identifiquen con esa emoción saltarán a la derecha, mientras que aquellos que no, a la izquierda. Al final del ejercicio haremos balance de cuáles emociones están más y menos presentes en nuestra aula.</p>	<p><u>Fuente:</u> (Ibáñez, 2002)</p>  



	<p>2.3.¹⁶</p>	<p>Dotando al alumno de mayor autonomía, esta vez, se mostrará un “mapa corporal de las emociones” y, cada equipo, deberá relacionar cada una de las asociaciones psico-somáticas mostradas con cada una de las emociones vistas.</p>	<p>Fuente: (Nummenmaa et al., 2014)</p>  <p>Mente en blanco Ganas de gritar</p> <p>Músculos tensos Ganas de correr</p> <p>Pulso acelerado Ganas de saltar</p> <p>Apetito irregular Ganas de aislarse</p> <p>Dolor de barriga Ganas de escapar</p> <p>Energía disparada Ganas de defendernos</p>
--	--------------------------	---	--

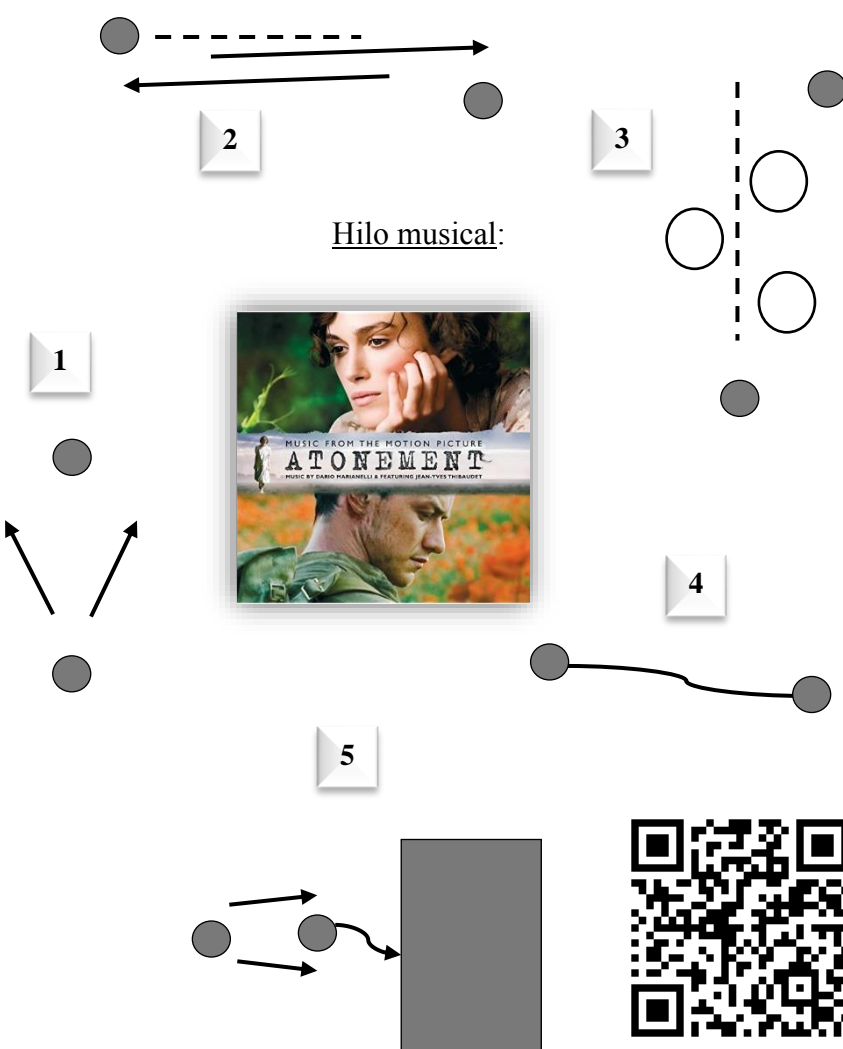


¹⁶Adaptado de: <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/trabajar-las-emociones/>.

	<p>2.4.¹⁷</p>	<p>Se procederá a reproducir una canción que induzca cada una de las emociones suscitadas por los alumnos. Cada equipo deberá adivinar de qué emoción se trata. Gana el equipo que consiga descifrar el mayor número de emociones.</p>	<p><u>Hilo musical:</u></p> <table border="0"><tr><td data-bbox="1048 279 1317 443"></td><td data-bbox="1355 300 1624 422"></td><td data-bbox="1664 279 1915 435"></td></tr><tr><td data-bbox="1055 550 1317 715"></td><td data-bbox="1355 566 1624 689"></td><td data-bbox="1664 550 1915 715"></td></tr><tr><td data-bbox="1048 829 1317 997"></td><td data-bbox="1355 849 1624 971"></td><td data-bbox="1664 829 1915 997"></td></tr></table>									
												
												
												

¹⁷Adaptado de: <http://www.auladeelena.com/p/proyecto-emocionario-musical.html> y <https://eldiaadiariomusica.wordpress.com/2013/06/23/sentido-y-personalidad-de-las-tonalidades/>.

	<p>2.5.</p>	<p>A modo de reflexión final, tras una nueva vuelta a la calma de respiración-relajación, se hablará de la importancia de saber conocer nuestro cuerpo y sus respuestas emocionales.</p>	<p><u>Hilo musical:</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>
<p>3</p> 	<p>3.1.</p>	<p>Pequeño calentamiento inicial, en el que los alumnos se desplazarán libremente mientras escuchan un hilo musical.</p> <p>Al sonido de una palmada, deberán juntarse en equipos de cinco y crear un “himno”. Tienen tres minutos, después de lo cual deberán interpretarlo al resto de compañeros.</p>	<p><u>Hilo musical:</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

	<p>3.2.</p>	<p>En parejas, un integrante deberá cerrar los ojos y seguir la voz de su compañero, quien guiará a este a lo largo de un recorrido de su elección. Se alternarán los roles al sonido del silbato. Después se tendrán que intentar pillar uno a otro, utilizando exclusivamente la voz del compañero.</p>	<p><u>Hilo musical:</u></p>  
--	--------------------	---	---

	<p>3.3.</p>	<p>Realizaremos un breve circuito de equilibrio espacial: por equipos, se alternarán en una serie de postas, y tendrán que trabajar con los ojos cerrados (usaremos un pañuelo a modo de facilitador), guiándose así de las indicaciones del compañero.</p> <p>Se alternarán cada 30 segundos para cambiar el rol, indicando dicho cambio el sonido del silbato.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pata coja con lanzamiento de balón a cada lado por parte del compañero.2. Andar sobre una línea trazada y vuelta, siguiendo las indicaciones del compañero para no desviarse.	 <p>The diagram illustrates a spatial balance circuit with five stations:</p> <ul style="list-style-type: none">Station 1: A person is shown with arrows pointing to the left and right, indicating a pata coja (one-legged) exercise.Station 2: A person is shown with a dashed line above them and arrows pointing left and right, indicating walking on a line.Station 3: A person is shown with a vertical dashed line and circles on either side, indicating a balance exercise.Station 4: A person is shown with a solid line and circles, indicating another balance exercise.Station 5: A person is shown with arrows pointing towards a grey rectangular block, indicating a task involving the block. <p><u>Hilo musical:</u></p>  <p>MUSIC FROM THE MOTION PICTURE ATONEMENT MUSIC BY JAMES NEWTON HOWARD & FEATURING JAMES NEWTON HOWARD</p> 
--	--------------------	--	---



		<p>3. Siguiendo un recorrido delimitado por aros, deberán intentar saltar en cada uno de ellos, siguiendo las indicaciones del compañero.</p> <p>4. Con una cuerda, un alumno por cada extremo, deberán tirar buscando el equilibrio.</p> <p>5. Sobre una colchoneta, deberán dejarse caer de espaldas, para después incorporarse con la ayuda del compañero.</p>	
--	--	---	--


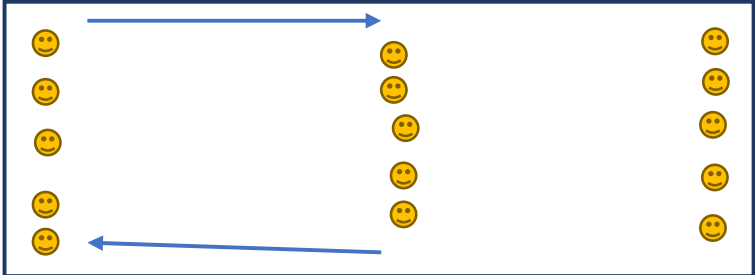
	<p>3.4.</p>	<p>Basándonos en un hilo musical, y divididos en tres grupos, los alumnos deberán esta vez competir entre ellos para representar de la mejor manera posible la música que suene de fondo. Se hará una reflexión tras su práctica para decidir de manera unánime el equipo ganador.</p>	<p><u>Hilo musical:</u></p> 
	<p>3.5.</p>	<p>Como vuelta a la calma, se realizará un ejercicio de escaneo corporal, tumbados sobre una esterilla, y haciendo hincapié en la respiración diafragmática tratada en las clases anteriores.</p>	<p><u>Hilo musical:</u></p> 

	<p>4.1.</p> <p>En esta clase, se le asignará a un alumno un rol de “preparador físico” al inicio de la misma, y será el encargado de dirigir el calentamiento, buscando la mayor involucración y activación de los alumnos-compañeros.</p>	<p><u>Hilo musical:</u></p>  
<p>4¹⁸</p> 	<p>4.2.</p> <p>Por parejas, se realizarán una serie de ejercicios en circuito, entre los cuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Amplitudes hacia delante y lateral (‘lunges’). – Semisentadilla con salto y brazos en la cintura. – Patadas traseras. – Saltos a pies juntos. – ‘Skipping’ en el 	<p><u>Hilo musical:</u></p>  


¹⁸ Adaptado de: <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/ejercicios-fuerza/>.





		<p>sitio.</p> <ul style="list-style-type: none">– ‘Step up’ con salto.– Batidas de altura.– ‘Jumping jacks’. <p>El objetivo aquí es realizar el mayor número de repeticiones en 30 segundos por cada pareja de la manera más eficiente y con la técnica más correcta posible, apoyándose y motivándose así unos a otros.</p> <p>Se perseguirá así el “compañerismo” y apoyo mutuo, y no se tratará de una competición entre las parejas participantes.</p>	
--	--	--	--



	<p>4.3.</p>	<p>Como reflexión al ejercicio anterior, cada pareja deberá de nuevo realizar el circuito, pero esta vez, uno hará de guía hacia la mejora de la técnica del ejercicio, mientras que el otro realizará 3 repeticiones lo más correctas posibles. Al terminar, se intercambiarán los roles.</p>	<p><u>Hilo musical:</u></p>  
--	--------------------	--	---

	<p>4.4.</p>	<p>Realizaremos como penúltimo ejercicio una carrera de relevos, en la que, distribuidos por parejas como en los ejercicios anteriores, deberán intentar esta vez conseguir llegar a la meta en un tiempo preestablecido y adaptado al nivel de exigencia físico¹⁹ y el nivel en general de esfuerzo de la clase. Cada componente deberá animar a su compañero a conseguir alcanzar la meta en el tiempo establecido y volver para pasar el relevo al compañero. Se valorará tanto el esfuerzo implicado en la tarea como el grado de motivación por parte del compañero que espera el relevo.</p>	<p><u>Hilo musical:</u></p>  <p>The image shows the Rocky movie poster on the left, featuring the title 'ROCKY' in large white letters on a black background, with 'Original Motion Picture Score' at the top and 'Music by BILL CONTI' at the bottom. To the right is a QR code.</p>  <p>The diagram illustrates a relay race on a rectangular track. It shows three vertical lines of yellow smiley face icons representing runners. The leftmost line has 5 icons, the middle line has 5 icons, and the rightmost line has 5 icons. A blue arrow at the top points from the left line to the middle line, and a blue arrow at the bottom points from the middle line to the left line, indicating the direction of the relay.</p>
--	--------------------	---	---

¹⁹Fuente: <http://www.pace-calculator.com/5k-pace-comparison.php>.



	<p>4.5.</p>	<p>Para finalizar y siguiendo el mismo patrón del primer ejercicio, a un alumno le será asignada la tarea de realizar estiramientos progresivos, enfocándonos en las zonas musculares más trabajadas durante la clase. Se les invitará asimismo a reflexionar sobre la importancia de la motivación e implicación mental en una actividad física para su correcta ejecución y finalización con éxito.</p>	<p><u>Hilo musical:</u></p>  
--	--------------------	---	---

<p>5</p> 	<p>5.1.</p>	<p>Como calentamiento inicial, se desplazarán en trote por todo el espacio. El profesor en algún momento parará la música, y lanzará el balón a un alumno, el cual deberá realizar un ejercicio de movilidad articular y, además, decir un beneficio de la actividad física a nivel psicológico y emocional. Se apoyarán en un material enviado previamente por 'Classroom'.</p>	<p><u>Fuente:</u> (Hernández Mite et al., 2018)</p> <p><u>Hilo musical:</u></p>   
--	-------------	--	---




	<p>5.2. Por grupos de cuatro, usaremos una pizarra para escribir en un espacio habilitado para ello características de hábitos saludables diarios. El equipo que consiga escribir menos hábitos se les impondrá un “castigo saludable” (desde la realización de alguna actividad física de intensidad moderada hasta la búsqueda de una receta de comida saludable ‘online’), y con el fin de compartirlo en ‘Classroom’.</p>	<p><u>Fuente:</u></p>  <p>World Health Organization</p> 
--	--	--



	<p>5.3. Seguimos en grupo, para esta vez, llevar a cabo una tarea de autoconsciencia:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cada grupo elegirá un líder. Dicho líder será el encargado de pasar las propuestas al resto de líderes.- Cada grupo deberá formular una frase que promueva la autoestima y el auto-conocimiento. Ganará el equipo que, tras haber debatido los diferentes líderes, sea más inspiradora.	<p><u>Fuente:</u></p>  
--	--	--

	<p>5.4. Previo a la reflexión final, los alumnos deberán de nuevo unirse en grupos y, manteniendo una integración mixta lo más equitativa posible, se les presentará una serie de frases que ellos deberán otorgar más características del género femenino o masculino. Le seguirá una reflexión sobre el porqué de sus decisiones.</p>	<p><u>Fuente:</u></p>  
--	--	---

	<p>5.5. Práctica final de relajación, en la que, tras una breve reflexión sobre la importancia de inculcar hábitos de vida saludables desde la etapa escolar, se procederá a una relajación progresiva²⁰ mediante escaneo corporal y manteniendo los mismos grupos previos.</p>	<p><u>Hilo musical:</u></p>  
--	---	---

²⁰Relajación progresiva de Jakobson: <https://www.awenpsicologia.com/relajacion-progresiva-jakobson/>.

<p>6</p> 	<p>6.1. Tras seis clases, los alumnos serán los encargados de organizar un calentamiento cooperativo e innovador en el que se trabaje principalmente la fuerza y la resistencia de tipo aeróbico, como señalado en una tarea en ‘Classroom’.</p>	<p><u>Fuente:</u> (Mirella, 2006)</p> <p><u>Hilo musical:</u></p>   
	<p>6.2. Por parejas, los alumnos deberán traer de casa un infográfico ya realizado para su efectiva comunicación al resto de la clase sobre hábitos de vida saludables, y sus beneficios a nivel mental.</p>	<p><u>Fuentes:</u> (Walsh, 2011)</p>   

	6.3. ²¹	Los alumnos serán los encargados de evaluar el resto de material de la clase, tras una breve exposición de los diferentes infográficos.	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Apartados</th> <th colspan="3">Calificación</th> </tr> <tr> <th>Excelente (2 puntos)</th> <th>Aceptable (1 punto)</th> <th>Insuficiente (0 puntos)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Presentación</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lenguaje</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Estructura</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Actitud</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tiempo</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Apartados	Calificación			Excelente (2 puntos)	Aceptable (1 punto)	Insuficiente (0 puntos)	Presentación				Lenguaje				Estructura				Actitud				Tiempo			
	Apartados	Calificación																												
Excelente (2 puntos)		Aceptable (1 punto)	Insuficiente (0 puntos)																											
Presentación																														
Lenguaje																														
Estructura																														
Actitud																														
Tiempo																														
6.4.	Se realizará un 'Kahoot' como evaluación del aprendizaje en estas clases.	 																												

²¹Adaptado de: <https://www.upc.edu/rima/es/grupos/grapa-evaluacion-1/recursos-1/aportaciones-del-grupo/joana-rubio/joana-rubio-rubrica-de-evaluacion-para-una-exposicion-oral/rubrica-de-evaluacion-para-una-exposicion-oral>.

	<p>6.5.</p>	<p>Para terminar, se sentarán y realizarán una actividad de meditación guiada, con música, y afirmaciones positivas para reforzar la empatía individual y colectiva.</p>	<p style="text-align: right;"><u>Fuente:</u></p> <div data-bbox="972 261 1612 480"></div> <p style="text-align: right;"><u>Hilo musical:</u></p> <div data-bbox="987 523 1227 756"></div> <div data-bbox="1713 268 1912 469"></div> <div data-bbox="1713 564 1912 766"></div>
--	--------------------	--	---

ANEXO II. RÚBRICA DE EVALUACIÓN

APARTADO A EVALUAR	%	CALIFICACIÓN			
		Mejorable	Adecuado	Notable	Excelente
Actitud en clase	20	El/La alumno/a muestra una actitud pobre en clase y obstaculiza el desarrollo normal de la clase.	El/La alumno/a muestra una actitud adecuada en clase, y no obstaculiza el desarrollo normal de la clase, manteniéndose al margen de la misma en ciertas ocasiones.	El/La alumno/a muestra una buena actitud en clase, pero no interviene en gran medida al desarrollo de la clase.	El/La alumno/a muestra una actitud muy buena en clase, e interviene en la mayoría de ejercicios, siendo importante y determinante su participación.
Respeto y tolerancia	30	El/La alumno/a no respeta al resto de compañeros y la labor del profesor, y no hace el esfuerzo para entender la actividad y la postura de los demás alumnos en clase.	El/La alumno/a muestra respeto hacia el resto de compañeros y la labor del docente, esforzándose en ocasiones por entender la actividad y la postura de los demás alumnos en clase.	El/La alumno/a muestra un buen nivel de respeto hacia el resto de compañeros y la labor del docente, esforzándose frecuentemente por entender la actividad y la postura de los demás alumnos en clase.	El/La alumno/a muestra un alto nivel de respeto hacia el resto de compañeros y la labor del docente, esforzándose continuamente por entender la actividad y la postura de los demás alumnos en clase.
Interés	20	El/La alumno/a participa y muestra poco interés.	El/La alumno/a participa y muestra el justo interés.	El/La alumno/a participa y muestra bastante interés.	El/La alumno/a participa y muestra mucho interés.

Evaluación "CO-OP"²² (10%)

'Kahoot!'²³ (20%)

²²Ejercicio 6.3., en ANEXO I.

²³Ejercicio 6.4., en ANEXO I.

